

balvaardigheid/coördinatie 4-tallen

ca. 10 minuten

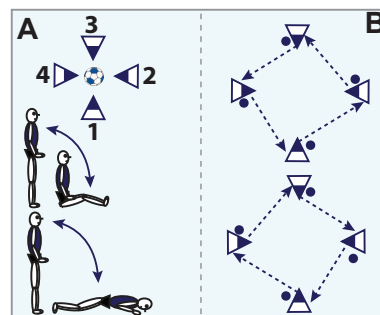
mogelijkheden A

in een vaste volgorde steeds 1 x de bal laten stuiten; de bal blijft op dezelfde plek na de stuit:

- gaan zitten en weer gaan staan
- gaan liggen en weer gaan staan
- zo ver mogelijk weg rennen en op tijd weer terug zijn

mogelijkheden C

- gelijktijdig rechtstreeks naar rechts spelen
- gelijktijdig rechtstreeks naar links spelen
- gelijktijdig 4 x rechtstreeks naar rechts en dan 4 x rechtstreeks naar links spelen
- gelijktijdig 4 x via de grond naar rechts en dan 4 x via de grond naar links spelen


passeervariaties uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en keepers

opdracht

vanuit stand de verdediger passeren en afronden met schot op het doel

regels

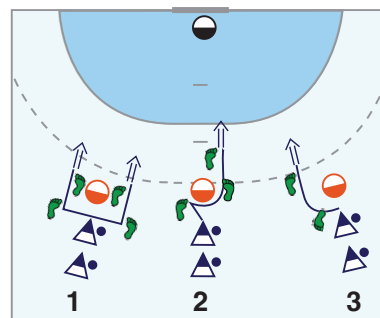
- aanvaller heeft het initiatief
- geen dribbel of stuit
- **na het schot omdraaien en verdedigen**

variaties zijn:

1. sidestep (verkeerde been)
2. 1 pas aanzet en sidestep
3. ruggelings afdraaien

aandachtspunten

- breng de verdediger in beweging
- explosieve richtingveranderingen


valschoot
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doelen en keeper
- * landen op een matje
- * landen op de grond

opdracht

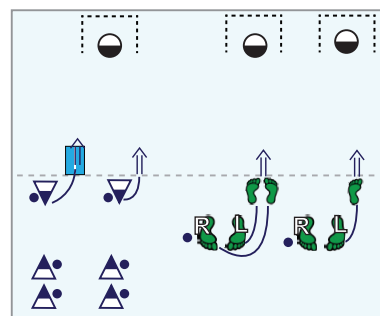
na balontvangst een halve draai maken en afronden met een valschoot voorwaarts

regel

- aanspelen via de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- 2-benige afzet na aansluitpas
- 1-benige afzet direct na de draai
- knieën blijven los van de grond / met gebogen armen op 2 handen opvangen


snelle tegenaanval - schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

opdracht aanvallers

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

opdracht verdedigers

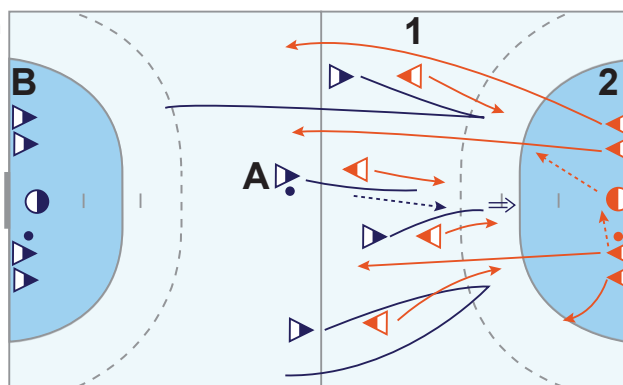
snel terug van aanval naar verdediging

regels

- geen dribbel of stuit
- op het moment dat de bal de doellijn passeert of wordt gestopt, start de nieuwe groep
- de nieuwe groep geeft de bal aan de eigen keeper en krijgt deze weer snel terug

uitvoering

- team blauw A gaat in de break en team oranje 1 gaat terug in de verdediging
- na een doelpoging sprint team blauw A terug naar de eigen cirkel
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper en gaat in de tegenaanval
- team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 wordt door de eigen keeper zo snel mogelijk aangespeeld


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * binnen 3 seconden de bal spelen

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

verdedigende positie ten opzichte van de tegenstander